

**Ēdienkarte****2.nedēļa 1-4.klasei  
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****07.05.2024**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>   | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|---|--|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |  |                     |                |                          |              |                   |               |
| K-307/1                                 | Skābeņu zupa ar olu/krējums_<br><i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1                   | 200/5/5        | 4.03                     | 5.65         | 11.05             | 112.65        |
| K-408                                   | Cūkgaļas plovš   | 1                   | 200            | 12.03                    | 14.14        | 50.28             | 380.02        |
| K-144/1                                 | Marinēts gurķis  | 1                   | 50             | 0.25                     | 0.00         | 1.50              | 7.00          |
| K-940                                   | Sīrupa dzēriens  | 1                   | 200            | 0.00                     | 0.00         | 16.50             | 66.00         |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>   | 1                   | 20             | 1.18                     | 0.18         | 9.80              | 45.60         |
| K-928                                   | Skolas piens<br><i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>   | 1                   | 200            | 6.00                     | 4.00         | 9.00              | 96.00         |
|   |  |                     |                | <b>23.49</b>             | <b>23.97</b> | <b>98.13</b>      | <b>707.27</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                     |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais sāls 1.2 grami             |  | Dārzeņi 114.5 grami |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami             |  | Gaļa, zivs 47 grami |                | Piena produkti 205 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |  | Kartupeļi 50 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |  |                     |                |                          |              |                   |               |

**08.05.2024**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>   | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|---|--|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |  |                     |                |                          |              |                   |               |
| K-434/1                                 | Vistas gaļas stroganovs/<br><i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i> | 1                   | 80             | 7.40                     | 13.71        | 3.29              | 166.63        |
| K-704/1                                 | Makaroni, vārīti_<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>                                      | 1                   | 150            | 6.24                     | 2.66         | 41.82             | 216.18        |
| K-138/1                                 | Jauno kāpostu-zaļumu salāti/   | 1                   | 50             | 0.85                     | 2.05         | 3.14              | 30.78         |
| K-861                                   | Rabarberu uzpūtenis ar pienu<br><i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>    | 1                   | 100/100        | 4.21                     | 2.13         | 20.67             | 119.99        |
| K-2105                                  | Auglis bumbieris/  | 1                   | 100            | 0.40                     | 0.30         | 9.50              | 42.30         |
|   |  |                     |                | <b>19.10</b>             | <b>20.85</b> | <b>78.42</b>      | <b>575.88</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                     |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais sāls 0.9 grami             |  | Dārzeņi 57.8 grami  |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 9.5 grami           |  | Gaļa, zivs 40 grami |                | Piena produkti 108 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 131 grami                 |  | Kartupeļi 0 grami   |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |  |                     |                |                          |              |                   |               |

**09.05.2024**

| <u>Ēdienr.</u>       | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>  | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|----------------------|---|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|
| <b>Pusdienas 86%</b> |   |              |                |                  |              |                   |             |
|                      | Kāpostu-tomātu zupa/krējums<br><i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>      | 1            | 200/5          | 1.98             | 4.13         | 9.10              | 80.51       |
| K-440                | Cūkgaļas šnicele<br><i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i> | 1            | 70             | 12.12            | 17.18        | 11.85             | 252.06      |

**Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!**

|                                  |  |                     |     |                             |              |              |               |
|----------------------------------|--|---------------------|-----|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|
| K-701/1                          | Kartupeļi, vārīti_   | 1                   | 150 | 3.00                        | 0.15         | 22.20        | 105.30        |
| K-552                            | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) ) | 1                   | 50  | 1.31                        | 2.14         | 4.11         | 40.97         |
| K-100/1                          | Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu/                              | 1                   | 50  | 0.57                        | 2.54         | 3.67         | 41.97         |
| K-905                            | Karkadē dzēriens   | 1                   | 200 | 0.01                        | 0.00         | 4.99         | 20.04         |
| K-40                             | Graudu maize<br>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )                        | 1                   | 20  | 1.84                        | 1.24         | 8.40         | 52.40         |
|                                  |  |                     |     | <b>20.83</b>                | <b>27.38</b> | <b>64.32</b> | <b>593.25</b> |
| <b>Cits</b>                      |  | <b>14%</b>          |     |                             |              |              |               |
| K-928                            | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))                            | 1                   | 200 | 6.00                        | 4.00         | 9.00         | 96.00         |
|                                  |  |                     |     | <b>6.00</b>                 | <b>4.00</b>  | <b>9.00</b>  | <b>96.00</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                     |  | <b>100%</b>         |     | <b>26.83</b>                | <b>31.38</b> | <b>73.32</b> | <b>689.25</b> |
| Pievienotais sāls 1.5 grami      |  | Dārzeņi 105.5 grami |     |                             |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami    |  | Gaļa, zivs 53 grami |     | Piena produkti 234.75 grami |              |              |               |
| Augļi un ogas 0 grami            |  | Kartupeļi 178 grami |     | Siers, biezpiens 0 grami    |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |  |                     |     |                             |              |              |               |

### 10.05.2024

| <u>Ēdienr.</u>                   | <u>Ēdiena nosaukums</u><br>( <u>Alerģēni</u> )                                   | <u>P.sk.</u>         | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>            | <u>Tauki</u>  | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>    |
|----------------------------------|--|----------------------|----------------|-----------------------------|---------------|-------------------|----------------|
| <b>Pusdienas</b>                 |  | <b>87%</b>           |                |                             |               |                   |                |
| K-305                            | Dārzeņu zupa/skābs krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                         | 1                    | 200/5          | 3.97                        | 5.00          | 13.95             | 115.65         |
| K-435/1                          | Kurzemes stroganovs_<br>(Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                    | 80             | 7.82                        | 14.34         | 3.66              | 175.31         |
| K-703                            | Griķi, vārīti  | 1                    | 130            | 6.76                        | 1.56          | 37.44             | 178.36         |
| K-171/1                          | Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))              | 1                    | 50             | 0.74                        | 2.04          | 1.23              | 26.58          |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens  | 1                    | 200            | 0.00                        | 0.00          | 16.50             | 66.00          |
| K-1/2                            | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                  | 1                    | 20             | 1.18                        | 0.18          | 9.80              | 45.60          |
| K-2103/                          | Auglis ābols   | 1                    | 100            | 0.40                        | 0.80          | 9.80              | 48.00          |
|                                  |  |                      |                | <b>20.87</b>                | <b>23.92</b>  | <b>92.38</b>      | <b>655.50</b>  |
| <b>Cits</b>                      |  | <b>13%</b>           |                |                             |               |                   |                |
| K-928                            | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))                                      | 1                    | 200            | 6.00                        | 4.00          | 9.00              | 96.00          |
|                                  |  |                      |                | <b>6.00</b>                 | <b>4.00</b>   | <b>9.00</b>       | <b>96.00</b>   |
| <b>KOPĀ:</b>                     |  | <b>100%</b>          |                | <b>26.87</b>                | <b>27.92</b>  | <b>101.38</b>     | <b>751.50</b>  |
| Pievienotais sāls 1.5 grami      |  | Dārzeņi 130.5 grami  |                |                             |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |  | Gaļa, zivs 47 grami  |                | Piena produkti 223 grami    |               |                   |                |
| Augļi un ogas 100 grami          |  | Kartupeļi 60 grami   |                | Siers, biezpiens 0 grami    |               |                   |                |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |  |                      |                |                             |               |                   |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                   |  |                      |                | <b>24.07</b>                | <b>26.03</b>  | <b>87.81</b>      | <b>680.98</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                     |  |                      |                | <b>96.29</b>                | <b>104.12</b> | <b>351.25</b>     | <b>2723.90</b> |
| Pievienotais sāls 5.1 grami      |  | Dārzeņi 408.3 grami  |                |                             |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 15 grami     |  | Gaļa, zivs 187 grami |                | Piena produkti 770.75 grami |               |                   |                |
| Augļi un ogas 231 grami          |  | Kartupeļi 288 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami    |               |                   |                |